**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Новоивановская средняя общеобразовательная школа**

**Зерноградского района**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

методическим объединением Заместитель директора по УВР Директором МБОУ

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новоивановской СОШ

Руководитель МО Н.А.Безщекая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколов Ю.А.

Т.В.Божко Протокол № 01 Приказ №124

Протокол №01 от «28» 08 2024 г. от «30» 08 2024г.

от «26» 08 2024 г.

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

для 4 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Божко Татьяна Владимировна

учитель начальных классов

​**‌**

**с.Новоивановка, 2024 г.**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

**Личностные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

* представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
* представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
* представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
* навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
* уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результат**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно воспринимать оценку своей работы;
* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* работать по предложенному учителем плану.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* отличать верно выполненное задание от неверного;
* совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

***Коммуникативные УУД***

***Обучающийся научится:***

* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
* оформлять свою мысль в устной речи.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* слушать и понимать речь своих собеседников.

**Предметные результаты**

***Обучающийся научится:***

* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
* выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* соблюдать правила и основы рационального питания.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

##### Первый уровень результатов «ученик научится»

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

##### Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Здоровье — это здорово – 3ч.**

Здоровье — это здорово. Роль правильного питания в сохранении здоровья. Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

**2. Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5ч.**

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.

**3. Режим питания – 2 ч.**

Режим питания. Типы режима питания.

**4. Энергия пищи – 5 ч.**

Энергия пищи. Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

**5. Где и как мы едим – 4 ч.**

Где и как мы едим. Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

**6. Ты — покупатель – 5ч.**

Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

**7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.**

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

**8. Кухни разных народов – 5ч**

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Составляем формулу правильного питания. За что мы скажем поварам спасибо.

**Формы и виды работы**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

* выставок работ учащихся;
* праздников;
* игр;
* викторин.

В том числе:

* оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Вводное занятие. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Какую пищу можно найти в лесу | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Правила поведения в лесу | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Лекарственные растения | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Игра – приготовить из рыбы | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Эстафета поваров | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Конкурс пословиц, поговорок | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Дары моря | 1 | 11.11 |  |
| 10 | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | 18.11 |  |
| 11 | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | 25.11 |  |
| 12 | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | 02.12 |  |
| 13 | Меню из морепродуктов | 1 | 09.12 |  |
| 14 | Кулинарное путешествие по России | 1 | 16.12 |  |
| 15 | Традиционные блюда нашего края | 1 | 23.12 |  |
| 16 | Практическая работа по составлению меню | 1 | 30.12 |  |
| 17 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | 13.01 |  |
| 18 | Мини-проект «Съедобная азбука» | 1 | 20.01 |  |
| 19 | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Составление недельного меню | 1 | 10.02 |  |
| 22 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | 17.02 |  |
| 23 | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | 24.02 |  |
| 24 | Как правильно вести себя за столом | 1 | 03.03 |  |
| 25 | Практическая работа «Поделки из макарон» | 1 | 10.03 |  |
| 26 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | 17.03 |  |
| 27 | Накрываем праздничный стол | 1 | 07.04 |  |
| 28 | Накрываем праздничный стол | 1 | 14.04 |  |
| 29 | Блюда из картошки | 1 | 21.04 |  |
| 30 | Этикет | 1 | 28.04 |  |
| 31 | Проект «Консервируем дома» | 1 | 05.05 |  |
| 32 | Праздник жителей города здоровья | 1 | 12.05 |  |
| 33 | Кулинарный календарь | 1 | 19.05 |  |
| 34 | Викторина по изученным темам | 1 | 26.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |  |